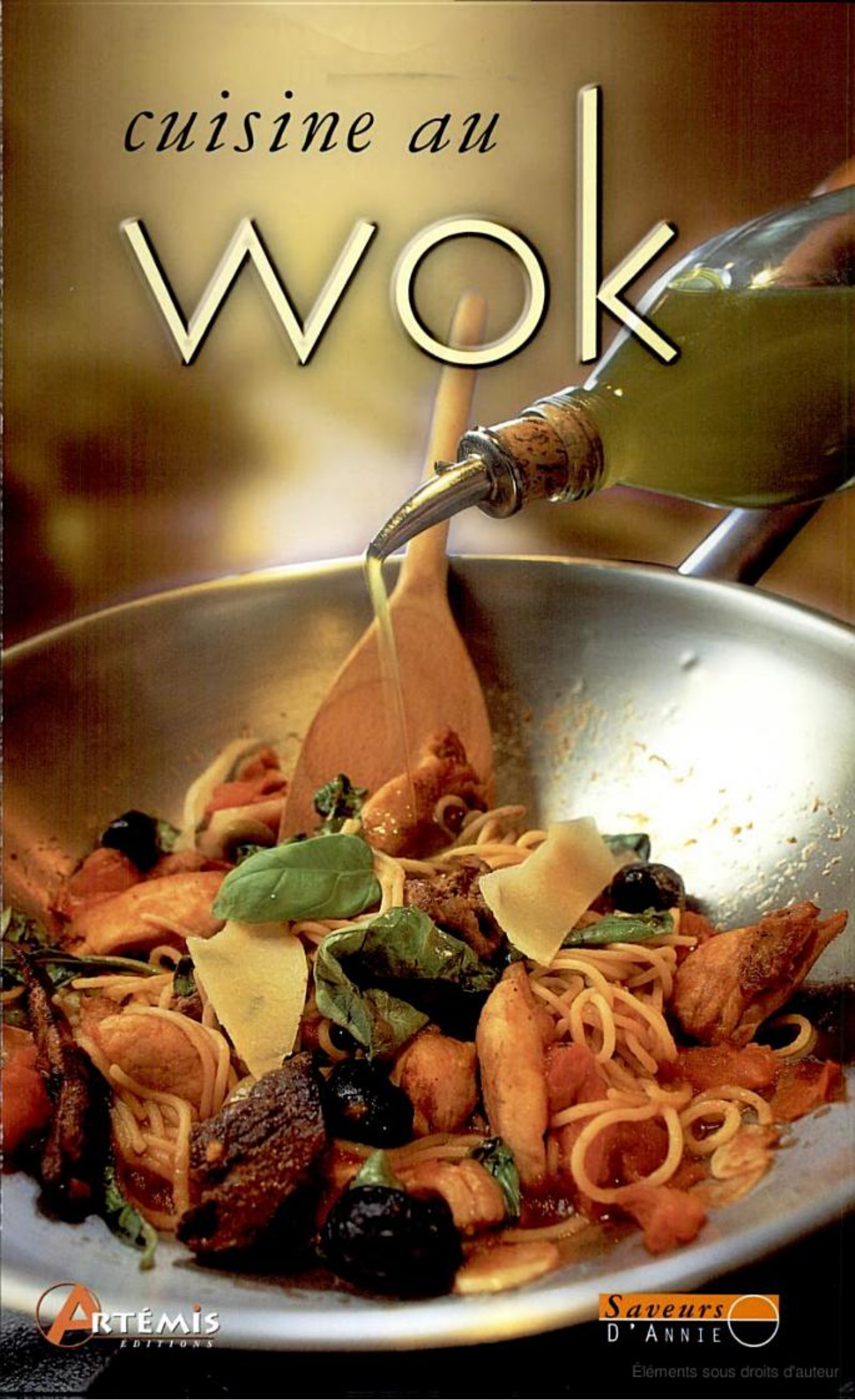
cuisine au wok



ARTÉMIS ÉDITIONS

Saveurs D'ANNIE

Éléments sous droits d'auteur

Textes : Piet Huyentruyt
Photographies : Jean Davister
Stylisme : Frédérique Ballencourt

© Standaard Uitgeverij nv, Antxerpen, Belgique
© Losange, 2005, pour la présente édition

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton, Jean Arbeille
Suivi éditorial : Sophie Jutier
PAO : Nathalie Lachaud, Francis Rossignol
Photogravure : Stéphanie Henry, Chantal Mialon

ISBN : 2-84416-402-1
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : octobre 2005
Achevé d'imprimer : août 2006

Imprimé en Slovaquie par Polygraf Print GmbH, Presov

Éléments sous droits d'auteur

SOMMAIRE

Introduction 6

Sauces & recettes de base 8

Recettes 12

Légumes 12

Poissons & fruits de mer 26

Agneau 54

Boeuf 69

Porc 70

Poulet 78

Canard & autres volailles 94

Lapin 104

Desserts 119

Index 127

Éléments sous droits d'auteur

Introduction

Tout sur le wok

Origine

Le wok est en train de faire la conquête de la cuisine occidentale. Ce qui n'a rien d'étonnant, car ses avantages sont nombreux : c'est un mode de cuisson rapide, simple et sain. En Occident, le wok est relativement récent, mais cette technique de cuisson originaire de Chine existe depuis plus de 3 000 ans. Elle peut être considérée comme « économique », car tous les ingrédients sont préparés ensemble. Le fond bombé et la forme tronconique du wok assurant une répartition uniforme de la chaleur, la cuisson en est accélérée d'autant. Mais le succès de la cuisine au wok vient surtout de ce qu'elle est à la fois savoureuse et saine : les ingrédients ne perdent qu'une infime quantité de leurs minéraux et autres vitamines et, comme les graisses sont limitées au strict minimum, les plats au wok sont généralement peu caloriques et pauvres en cholestérol.

Matériel et entretien

Les woks existent en diverses couleurs, matières et dimensions. À côté du wok chinois classique à manche, il existe une version indonésienne à deux anses, le wadjan. Ces deux versions sont disponibles en différentes matières. La plupart des woks sont en acier ou en fonte. Les woks en acier sont moins chers et plus légers que ceux en fonte, mais ils exigent plus d'entretien : pour éviter la rouille, il faut les enduire d'huile après usage. Les woks en fonte sont un peu plus faciles à entretenir et conservent mieux la chaleur. À l'heure actuelle, on trouve aussi sur le marché des woks à revêtement antiadhésif, mais leur intérêt est limité, car en principe, dans un wok bien utilisé, les ingrédients n'attachent pas.

Le wok va de pair avec toute une gamme d'ustensiles de cuisine spécifiques : des spatules en bois (antirayures), une grille pour faire cuire les aliments à la vapeur, un égouttoir (pour tenir au chaud les ingrédients cuits), une écumoire en treillis, un panier en bambou, etc.

Un wok se nettoie aisément avec de l'eau chaude, du détergent et une éponge douce. N'employez jamais d'éponge métallique, afin de ne pas érafler la surface. Le wok restera en bon état s'il est enduit d'huile après chaque usage. Si la rouille s'y met quand même, éliminez-la avec un abrasif léger, puis culottez de nouveau le wok au feu.

Culottage

La plupart des woks doivent être culottés avant la première utilisation. Les woks à revêtement antiadhésifs font exception à la règle.
Le culottage se fait comme suit :
Avec du détergent et une éponge douce, éliminez la couche d'huile protectrice étalée par le fabricant. Séchez, puis enduisez d'huile l'intérieur du wok. Faites chauffer le wok à feu doux pendant 15 minutes et essuyez-le avec du papier absorbant. Le papier absorbant va noircir. Répétez l'opération jusqu'à ce que le papier absorbant reste propre. Le wok est maintenant prêt à l'emploi.

Huiles

La cuisine au wok privilégie les huiles végétales d'arachide, de tournesol, de maïs ou d'olive. L'huile d'olive a un goût plus prononcé, tandis que les autres huiles végétales sont plutôt neutres. Quoi qu'il en soit, l'huile employée doit supporter des températures élevées. Les huiles spéciales comme l'huile de piment ou de sésame donnent aux mets une saveur particulière.

Éléments sous droits d'auteur

Les techniques du wok

Les sautés

C'est la technique classique du wok. Faites d'abord chauffer le wok, puis versez-y de l'huile. L'huile est à la bonne température quand elle commence à fumer. Ajoutez les ingrédients selon leurs temps de cuisson respectifs. Veillez à les couper à l'avance, car la cuisson au wok est rapide. Le temps de cuisson dépend aussi de la taille des ingrédients. Une fois cuits, faites-les glisser vers les bords ou disposez-les sur l'égouttoir afin de les garder au chaud.

La cuisson à la vapeur

La cuisson à la vapeur convient à des aliments délicats comme le poisson, les légumes et les raviolis. Elle nécessite un wok avec couvercle, une grille et éventuellement un panier en bambou. Remplissez le wok d'eau jusqu'au-dessous de la grille et portez l'eau à ébullition. Disposez les aliments sur la grille ou les raviolis dans le panier en bambou. Assurez-vous qu'ils n'entrent pas en contact avec l'eau. Couvrez le wok, afin que son contenu cuise à la vapeur.

Les fritures

Le wok s'utilise aussi pour les fritures. À cette fin, optez pour une huile au goût neutre. Le wok exige moins d'huile que la friteuse. Portez le wok à température moyenne pour faire dorer lentement les ingrédients ou à haute température pour une friture rapide et croustillante.

Les braisés

Cette technique de cuisson à l'étouffée convient surtout aux grosses pièces de viande. Commencez par les faire dorer rapidement dans l'huile, puis ajoutez le liquide, couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Le secret de la cuisson au wok

Il tient en un mot : mélanger. Tous les goûts – doux, aigre, amer et salé – sont rassemblés dans le même wok, et tout l'art consiste à les équilibrer, afin que le résultat final tienne ses promesses. Trop salé, trop amer, trop sucré, trop aigre... Vous avez tout faux ! Et trop peu ne vaut pas mieux ! Vous avez donc tout intérêt à entraîner vos papilles gustatives à reconnaître d'entrée de jeu ce qui ne va pas, et surtout à stocker toutes les saveurs dans votre mémoire. Par exemple, on sait que l'endive est plutôt amère de nature. Mais, selon la saison, son degré d'amertume peut varier du tout au tout. Goûtez donc avant de commencer à mélanger. Sinon, c'est l'échec presque assuré ! Inutile de dire que, pour réussir les recettes de ce livre, il ne faut pas se contenter de jeter tous les ingrédients pêle-mêle dans le wok : ils doivent être mélangés avec soin. Parfois, l'harmonie des saveurs sera perturbée : il y aura trop de ceci ou trop peu de cela, la cuisson aura été trop rapide ou trop lente, avec trop ou trop peu de liquide ou de vinaigre... à vous de rectifier le tir ! Pour bien cuisiner au wok, il faut aussi que la poêle soit assez chaude mais pas trop : pas question que tous les ingrédients attachent et noircissent ! Essayez l'astuce suivante : faites chauffer un peu d'huile, puis ajoutez-y une noisette de beurre. Si le beurre devient noir, le wok est trop chaud et tout risque de brûler.
La température est donc essentielle.

Une fois le wok à la bonne température, il faut régler correctement le feu. Selon les portions, la différence peut être considérable. Pour 2 personnes ou pour 6, elle tient aussi bien à la quantité qu'à la température des ingrédients rassemblés dans le wok. Au wok, en effet, cuisson et mijotage ne sont pas synonymes. C'est seulement lorsque vous mouillez les ingrédients avec du bouillon, du vinaigre, de la sauce soja... que vous pouvez laissez mijoter l'ensemble, car tous les goûts sont déjà bien répartis et chaque ingrédient a conservé sa saveur spécifique. N'ajoutez les fines herbes qu'au dernier moment. Chaque plat peut être réalisé, selon vos préférences, avec un autre poisson ou une autre viande. Les recettes ne sont donc pas immuables ! Et rien ne vous empêche d'y ajouter un ingrédient que vous aimez tout particulièrement ou d'en laisser tomber un dont vous ne raffolez pas. Le tout est d'équilibrer les saveurs. Avec chaque plat, vous pouvez servir le riz, les nouilles ou les pommes de terre à part. Vous pouvez aussi varier les dips, mais ne forcez pas sur la sauce au piment, qui peut faire des merveilles en combinaison avec la pleine lune et un repas romantique...

Éléments sous droits d'auteur

Sauces & recettes de base

Sauce aigre-douce

Pour 4 personnes, il vous faut :
2 dl de vinaigre de framboises
4 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe de ketchup
4 dl d'huile d'olive

Préparation :

- Mélangez le sucre, le miel et le ketchup au vinaigre. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez jusqu'à obtention d'une sauce liée.

Sauce aux piments

Pour 4 personnes, il vous faut :
1 piment vert
1 piment rouge
4 cuillères à soupe de sucre
3 gousses d'ail
1 dl de vinaigre
2 dl de bouillon de légumes
1 bouquet de coriandre fraîche ou de basilic frais
2 cuillères à soupe de ketchup

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans un robot ménager et mixez-les en une masse lisse. Un dip délicieux, mais très épicé, donc réservé aux amateurs !

Sauce au curry

Pour 4 personnes, il vous faut :
1/2 pomme Jonagold
1 tranche d'ananas
1 pied de céleri
1 piment rouge
beurre
jus de 1 citron
1 cuillère à soupe de miel
4 dl de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe de curry en poudre
1 cuillère à soupe de maïzena (pour lier)
coriandre (éventuellement)

Préparation :

- Coupez la pomme, l'ananas, le céleri et le piment en petits morceaux et faites-les mijoter dans le beurre.
- Ajoutez le jus de citron, le miel, le bouillon de légumes, le vinaigre et le curry.
- Liez le tout avec un peu de maïzena et servez chaud ou froid.
- Relevez éventuellement avec de la coriandre hachée.

Pesto aux tomates

Pour 4 personnes, il vous faut :
100 g de tomates séchées
100 g de pignons de pin
20 feuilles de basilic
4 gousses d'ail
2 à 3 dl d'huile d'olive

Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients dans un récipient et mixez-les en une purée homogène.

Sauce à l'ail

Pour 4 personnes, il vous faut :
jus de 2 citrons verts
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de miel d'acacia
1 piment rouge finement haché
4 gousses d'ail finement hachées
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 petit oignon blanc en lamelles

Préparation :

- Mélangez le miel, le piment, l'ail, le vinaigre et le petit oignon blanc au jus de citron vert et à l'eau jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Éléments sous droits d'auteur

Sauce au soja
et au gingembre

Pour 4 personnes, il vous faut :
2 cuillères à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à soupe de miel
8 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail hachée
1 petit oignon blanc coupé en lamelles
1 cuillère à soupe de graines de sésame
fines herbes fraîches (coriandre, aneth, ciboulette)

PRÉPARATION :
- Mélangez tous les ingrédients en une masse homogène.

Sauce au sésame

Pour 4 personnes, il vous faut :
200 g de graines de sésame
2 dl de sauce soja sucrée
4 cuillères à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe d'eau
1 piment haché
1 gousse d'ail hachée
4 cuillères à soupe de sucre brun

PRÉPARATION :
- Faites dorer les graines de sésame dans une poêle sèche (sans matière grasse).
- Mélangez tous les ingrédients dans un récipient, ajoutez les graines de sésame et mixez.

Chutney à la mangue

Pour 4 personnes, il vous faut :
1/2 mangue
1 tranche d'ananas
2 oranges
huile d'olive
vinaigre balsamique
jus d'orange
graines de coriandre
graines de fenouil
un peu de cumin
coriandre fraîche

PRÉPARATION :
- Coupez la mangue et l'ananas en cubes et divisez les oranges en quartiers.
- Faites revenir le tout dans l'huile d'olive et mouillez avec le vinaigre balsamique et le jus d'orange.
- Laissez réduire et ajoutez les graines de coriandre, les graines de fenouil et le cumin.
- Incorporez la coriandre hachée au dernier moment.

Dip au miel

Pour 4 personnes, il vous faut :
8 cuillères à soupe de pignons de pin
3 cuillères à soupe de miel
1 gousse d'ail hachée
1 cuillère à soupe de gingembre haché
4 cuillères à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'eau
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
basilic, coriandre, ciboulette ou aneth (frais)

PRÉPARATION :
- Faites dorer les pignons de pin dans une poêle sèche à revêtement antiadhésif.
- Mélangez tous les ingrédients et mixez-les en une sauce lisse.

Éléments sous droits d'auteur

Sauce aux cacahuètes

Pour 4 personnes, il vous faut :
200 g de cacahuètes salées
huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
2 échalotes hachées
1 cuillère à soupe de gingembre haché
1 piment haché
1 cuillère à soupe de curry
1 cuillère à soupe de graines de coriandre
jus de 1 citron vert
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de sauce soja
5 dl de lait de coco

Préparation :

- Hachez finement les cacahuètes dans un robot ménager. Faites-les sauter à l'huile d'olive avec l'ail, les échalotes, le gingembre, le piment, le curry et la coriandre.
- Ajoutez le jus de citron vert, le vinaigre, la sauce soja et le lait de coco. Portez à ébullition et assaisonnez.
- Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez l'allonger avec un peu d'eau.
- Relevez éventuellement avec de la coriandre hachée.
- Aussi savoureux froid que chaud.

Bouillon de poisson

Pour 2 dl de bouillon, il vous faut :
1/2 céleri
2 oignons
1 échalote
beurre
arêtes de poisson
thym et laurier
1 citron
2 l d'eau
1 l de vin blanc

Préparation :

- Coupez les légumes en petits morceaux et faites-les revenir dans un peu de beurre.
- Disposez les arêtes de poisson par-dessus.
- Ajoutez le thym et le laurier, ainsi que le jus de citron.
- Couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes.
- Mouillez avec l'eau et le vin blanc et portez à ébullition.
- Écumez, puis prolongez la cuisson pendant 10 minutes.
- Laissez refroidir le bouillon et passez-le au chinois.

Bouillon de poule

Pour 2 l de bouillon, il vous faut :
1 poule à bouillir
3 à 4 l d'eau
2 carottes
1 oignon
1 blanc de poireau
2 pieds de céleri
1 échalote
2 gousses d'ail
thym, laurier, romarin, sauge

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans un faitout et portez à ébullition.
- Laissez mijoter pendant 1 heure, en écumant régulièrement, jusqu'à ce que la poule soit cuite.
- Passez au chinois.

Bouillon de légumes

Pour 2 l de bouillon, il vous faut :
1 courgette
2 tomates
2 oignons
2 échalotes
2 blancs de poireaux
1/2 céleri
4 carottes
1 bouquet de persil
1 bouquet de ciboulette
thym, laurier, romarin, sauge

Préparation :

- Coupez tous les ingrédients en petits morceaux et couvrez avec de l'eau.
- Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 1 heure.
- Laissez refroidir et passez au chinois.

Feuilles de pâte

300 g de farine
3 œufs
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Tamisez la farine sur un plan de travail et creusez-la en fontaine. Cassez les œufs dans la fontaine et ajoutez-y l'huile et un peu de sel. Mélangez les œufs à la farine du bout des doigts et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte souple qui ne colle plus.
- Laissez reposer la pâte pendant 20 à 30 minutes dans un plat couvert d'un linge humide.
- Pétrissez encore une fois la pâte.
- Saupoudrez de farine le plan de travail et la pâte.
- Abaissez finement la pâte.
- Ou bien utilisez une machine à faire les pâtes : prenez une partie de la pâte (une poignée), abaissez-la et passez-la plusieurs fois dans la machine à pâtes en position 1. Répétez l'opération jusqu'à ce que la machine à pâtes soit sur la position inférieure. Saupoudrez régulièrement de farine pour que la pâte n'attache pas dans la machine.
- Laissez reposer et coupez les feuilles de pâte à la forme désirée.

Éléments sous droits d'auteur

LÉGUMES

Éléments sous droits d'auteur

Légumes sautés

Pour 4 personnes

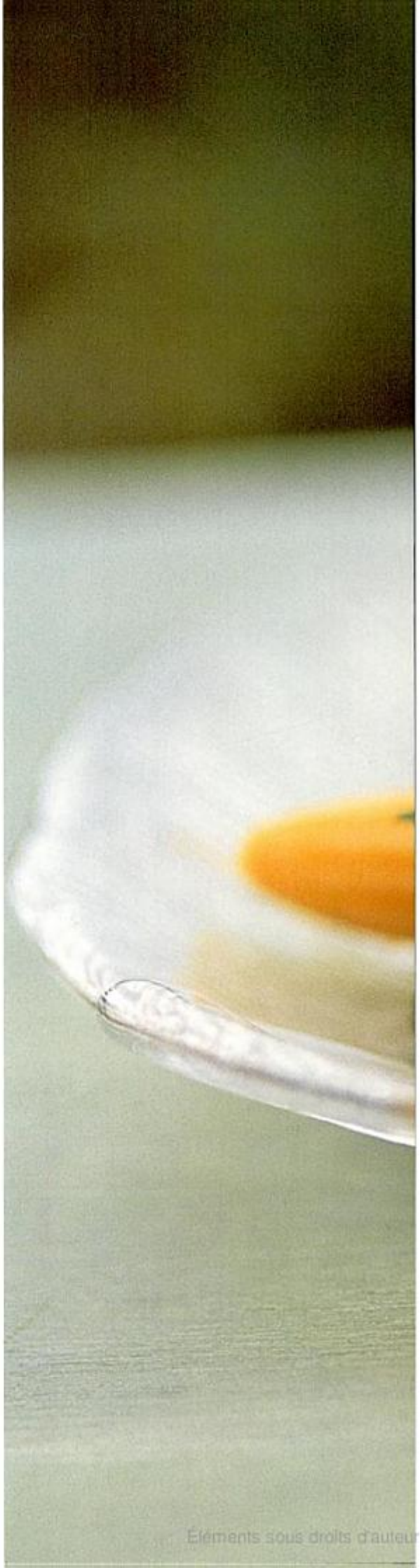
Ingrédients

1 carotte
1 blanc de poireau
8 épis de maïs
4 petits oignons blancs
20 pois mange-tout
50 germes de soja
20 asperges vertes
1 courgette
1/2 brocoli
1/8 chou-fleur
huile d'olive
poivre et sel
1 gousse d'ail
6 cuillères à soupe d'eau
4 cuillères à soupe de sauce soja
fines herbes fraîches au choix (coriandre, ciboulette, basilic, estragon, persil, menthe...)

Préparation

- Coupez les légumes à la même dimension et faites-les sauter tous ensemble avec l'ail dans l'huile très chaude.
- Attention : jetez en premier lieu dans le wok les légumes dont la cuisson exige le plus de temps.
- Salez et poivrez.
- En final, mouillez avec l'eau et la sauce soja.
- Achevez avec les herbes hachées au choix.

Légumes sautés



Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Concombre

au yaourt

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 concombre
huile d'olive
1 cuillère à café de poivre rose
2 cuillères à soupe de vinaigre de framboises
2 cuillères à soupe d'estragon haché
4 cuillères à soupe de yaourt sucré

Préparation

- Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le.
- Coupez les moitiés de concombre en tranches et faites-les revenir dans l'huile très chaude. Ajoutez le poivre rose.
- Mouillez avec le vinaigre et ajoutez l'estragon.
- Servez et nappez avec le yaourt.

Concombre au yaourt

Boulettes

de pomme de terre

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 pommes de terre
1 petit oignon blanc
1 gousse d'ail
100 g de chair de crabe
10 g de beurre
50 g de farine
poivre et sel
2 jaunes d'œufs
chapelure
huile d'arachide

Préparation

- Faites cuire les pommes de terre, égouttez-les et réduisez-les en purée.
- Hachez finement le petit oignon blanc, l'ail et le crabe. Mélangez-les avec la purée, le beurre et la farine. Salez et poivrez. Laissez reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.
- Confectionnez des boulettes, passez-les dans le jaune d'œuf et panez-les avec la chapelure.
- Faites sauter les boulettes au wok très chaud et servez avec un dip au choix.

Éléments sous droits d'auteur

Céleri au wok

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 céleri vert
1 rhizome de gingembre
1 pomme
1 tomate
3 cuillères à soupe de graines de sésame
1 cuillère à soupe de sucre
huile d'olive
2 cuillères à soupe d'eau
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
filaments de safran
cerfeuil

Préparation

- Coupez le céleri en tranches.
- Râpez le gingembre.
- Coupez la pomme en dés.
- Pelez et épépinez la tomate. Coupez-la en dés.
- Faites sauter le céleri avec le gingembre, la pomme, la tomate, les graines de sésame et le sucre dans l'huile brûlante.
- Mouillez avec de l'eau et du vinaigre. Ajoutez quelques filaments de safran à la préparation.
- Servez et garnissez de brins de cerfeuil frais.

Potage au tofu

avec shii-takes

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de sésame
huile d'arachide
10 shii-takes
2 petits oignons blancs
1 piment
100 g de germes de soja
1 l de bouillon de poule
1 dl de sauce soja
100 g de tofu en dés

Préparation

- Grillez les graines de sésame à sec dans un wok.
- Ajoutez l'huile et faites sauter les shii-takes coupés en petits morceaux avec les oignons blancs coupés en lamelles et le piment finement haché, ainsi que les germes de soja. Assaisonnez à volonté.
- Mouillez avec le bouillon et ajoutez la sauce soja et les dés de tofu. Servez.

Céleri au wok

Éléments sous droits d'auteur

Ratatouille

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 courgettes
4 tomates pelées et épépinées
1 aubergine
1 poivron rouge
poivre et sel
2 gousses d'ail
huile d'olive
4 cuillères à soupe de copeaux de parmesan

Préparation

- Coupez tous les légumes en dés de 1 cm sur 1 cm. Salez et poivrez.
- Hachez l'ail.
- Faites sauter successivement les dés de courgette, d'aubergine, de poivron et de tomate.
- Ajoutez l'ail et les fines herbes.
- Servez et arrosez d'huile d'olive fraîche. Parsemez de parmesan.

Poireau au wok

Poireaux au wok

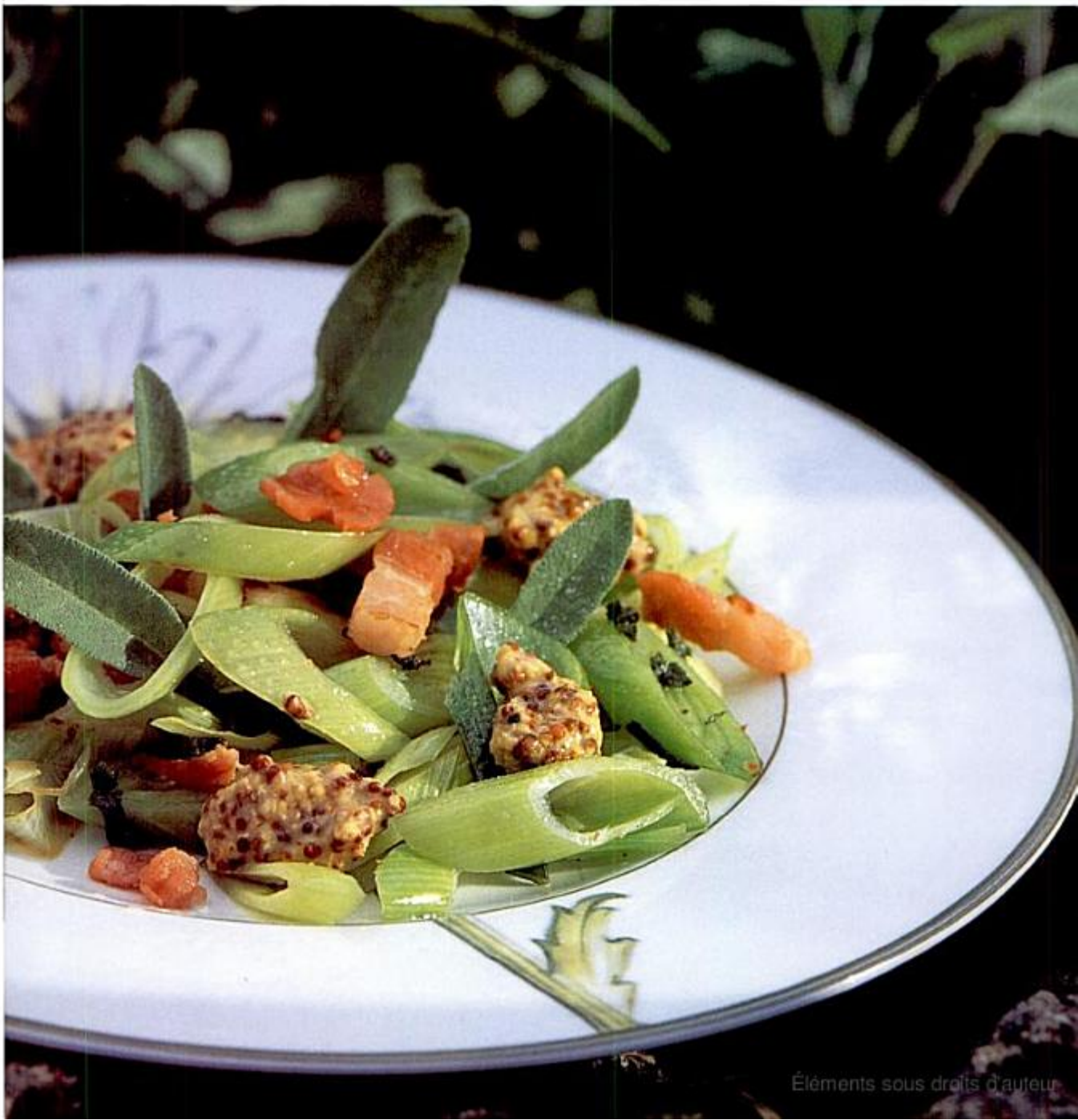
Pour 4 personnes

Ingrédients

2 blancs de poireaux
2 cuillères à soupe de lardons
4 feuilles de sauge
huile d'olive
4 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
2 cuillères à soupe de ciboulette hachée

Préparation

- Coupez le poireau obliquement en rondelles. Lavez-les à l'eau.
- Faites sauter le poireau avec le lard et les feuilles de sauge finement coupées dans l'huile très chaude.
- Au bout de 5 minutes, mouillez avec l'eau. Ajoutez la moutarde à l'ancienne.
- Servez et parsemez de ciboulette.



Éléments sous droits d'auteur

Champignons

sauvages sautés

Pour 4 personnes

Ingrédients

50 g de shii-takes
50 g de pleurotes
50 g de girolles
50 g de champignons de Paris
50 g de pieds-de-mouton
50 g de chanterelles
50 g de trompettes-de-la-mort
30 feuilles de sauge fraîche
huile d'olive
2 échalotes hachées
1 gousse d'ail hachée
2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
1 dl de xérès
100 g de beurre
4 tranches de jambon de Bayonne

Préparation

- Lavez les différentes variétés de champignons.
- Faites frire les feuilles de sauge et réservez-les sur du papier absorbant.
- Faites sauter les champignons dans l'huile très chaude avec les échalotes et l'ail. Mouillez avec le vinaigre et le xérès. Ajoutez le beurre.
- Répartissez dans des assiettes creuses et couvrez d'une tranche de jambon. Garnissez de sauge frite.

Mini-bricks

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 carotte
50 g de germes de soja
1 blanc de poireau
1 piment
2 petits oignons blancs
poivre et sel
4 feuilles de brick
2 jaunes d'œufs

Préparation

- Coupez les légumes en julienne et mélangez-les. Salez et poivrez.
- Emballez les légumes dans les feuilles de pâte coupées en quatre, de manière à obtenir 16 bricks. Soudez les bords avec du jaune d'œuf.
- Faites dorer les mini-loempias au wok dans de l'huile très chaude.
- Égouttez et servez avec des dips (aigre-doux, soja, etc.).

Éléments sous droits d'auteur

Aubergines

à la tomate et à l'ail

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 aubergines
huile d'olive
6 tomates pelées et épépinées
1 oignon
2 gousses d'ail
1 brin de romarin
poivre et sel
6 cuillères à soupe d'eau

Préparation

- Coupez les aubergines en tranches et faites-les dorer dans l'huile. Ajoutez les morceaux de tomate, l'oignon et l'ail hachés, ainsi que le brin de romarin. Salez et poivrez.
- Mouillez avec l'eau et laissez mijoter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits. Servez.

Pommes de terre

au lard et au fromage

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 pommes de terre
huile d'arachide
beurre
2 oignons
4 cuillères à soupe de lardons
1 gousse d'ail
6 cuillères à soupe de vin blanc
1 reblochon
2 cuillères à soupe de persil haché

Préparation

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches fines. Lavez les tranches.
- Faites chauffer l'huile d'arachide avec un peu de beurre et faites-y revenir les tranches de pommes de terre avec l'oignon finement haché, le lard et l'ail.
- Poursuivez la cuisson pendant 5 à 6 minutes, puis mouillez avec le vin.
- Coupez le reblochon horizontalement par le milieu (2 cercles) et couvrez chaque moitié avec la préparation aux pommes de terre.
- Mettez au four et laissez fondre le fromage à la chaleur. Servez une fois le fromage fondu. Achevez avec le persil haché.

Aubergines à la tomate et à l'ail

Éléments sous droits d'auteur

POISSONS & FRUITS DE MER

ments sous droits d'auteur

Scampi sautés

aux brocolis

Pour 4 personnes

Ingrédients

7 brocolis
huile d'arachide
2 cuillères à soupe de pignons de pin
1 gousse d'ail
1 piment
20 scampi
4 cuillères à soupe d'eau
4 cuillères à soupe de lait de coco
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
1 cuillère à soupe de poivre rose
jus de 1 citron
2 cuillères à soupe de citronnelle hachée

Préparation

- Divisez les brocolis en bouquets et faites-les sauter dans l'huile avec les pignons de pin, l'ail haché et le piment finement haché.
- Ajoutez les scampi assaisonnés (décortiqués ou non) et faites-les sauter pendant 2 à 3 minutes.
- Mouillez le tout avec l'eau et le lait de coco. Ajoutez la noix de coco râpée et le poivre rose, ainsi que le jus de citron et la citronnelle hachée.

Boulettes

de poisson ou de viande

Pour 4 personnes

Ingrédients

300 g de poisson ou de viande
1 œuf
2 gousses d'ail
1/2 piment
1 petit oignon blanc
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de sauce aux huîtres
100 g de crabe
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à soupe de gingembre haché
10 feuilles de coriandre
poivre et sel
graines de sésame
pavot noir
chapelure
pignons de pin

Préparation

- Mettez tous les ingrédients dans un robot ménager et mélangez-les en une pâte homogène. Laissez-la reposer au réfrigérateur.
- Roulez la pâte en boulettes et panez-les avec des graines de sésame, du pavot noir, de la chapelure ou des pignons de pin. Veillez à varier les panures.
- Faites frire les boulettes au wok. Servez avec de la sauce aigre-douce ou de la sauce soja.

Éléments sous droits d'auteur

Scampi en pâte

Pour 4 personnes

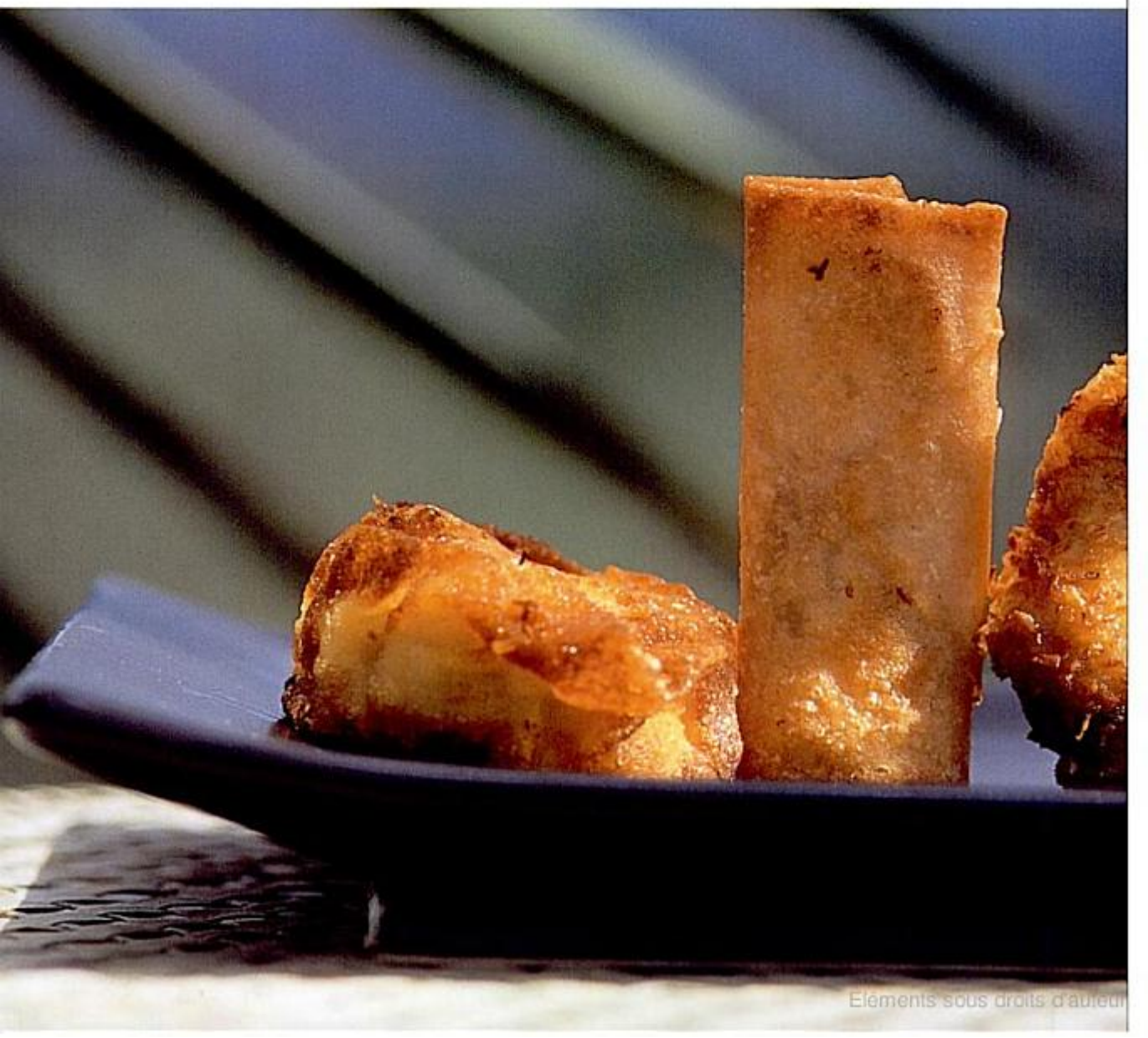
Ingrédients

12 scampi crus
3 feuilles de brick
1 jaune d'œuf

Préparation

- Décortiquez les scampi. Laissez-leur la queue.
- Coupez les feuilles de brick en quatre et emballez-y les scampi assaisonnés. Soudez avec du jaune d'œuf.
- Faites frire au wok très chaud et servez avec différents dips.

Scampi en pâte



Eléments sous droits d'auteur

Toasts aux crevettes

Pour 4 personnes

Ingrédients

250 g de crevettes décortiquées
1 œuf
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de gingembre haché
un peu de coriandre hachée
4 tranches de pain blanc
1 cuillère à soupe de graines de sésame
huile d'arachide

Préparation

- Hachez finement les crevettes avec le blanc d'œuf, l'ail, le gingembre et la coriandre dans un robot ménager jusqu'à obtention d'une masse lisse.
- Enduisez le pain de jaune d'œuf, puis tartinez avec la pâte. Parsemez de graines de sésame.
- Coupez les tranches de pain en triangles.
- Faites chauffer un peu d'huile dans le wok et faites dorer les triangles de pain, le côté enduit vers le bas.
- Égouttez et servez.

Éléments sous droits d'auteur

Saveurs D'Annie

cuisine au wok

Bœuf aux champignons chinois

Pêches au basilic

Aubergines à la tomate et à l'ail

Homard aux tomates et aux olives

Dim sum au poulet et au crabe

80 recettes originales, des entrées aux desserts.

12,90 € Prix France TTC

49 7401 0

9 782844 164025

Artémis Éditions

Éléments sous droits d'auteur